

# Receptář do tašky # 2019/3

sezónní týdeník pro podílníky Ekozahrady Raková ([www.ekozahradarakova.cz](http://www.ekozahradarakova.cz))

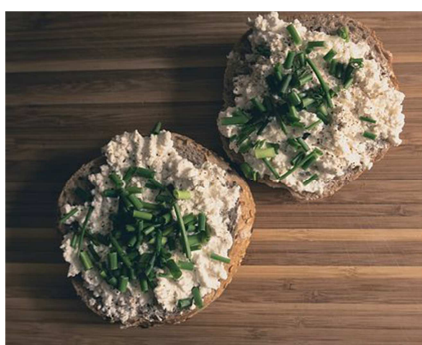
## Zelenina týdne: KEDLUBNA

### Hledáte recept na krásu a zdraví? Pomoci může kedlubna!

Kedlubna pochází ze Středomoří a Střední Asie. Díky vysokému obsahu vitamínů a minerálů podporuje a zvyšuje imunitu organismu, posiluje srdce, dodává energii a taky zkrášluje – přispívá ke zpevnění pokožky, nehtů i vlasů. Kedlubna je ideální zelenina při redukčních dietách. Ve 100 gramech je totiž obsaženo pouze 50 kalorií.

### Už vás nebaví chroupání? Zkuste ji strouhat, restovat, vařit nebo dusit!

Kedlubny využijete ve studené i teplé kuchyni. Dají se zapékat s masem, restovat na oleji s bylinkami, upravovat na krémovou polévku... Skvělé jsou z nich také různé pomazánky anebo „zelí“.



**Ingredience na kedlubnovou pomazánku:** kedlubna, 150 g lučiny, nebo čerstvého kozího sýra, svazek petrželky, sůl, pepř

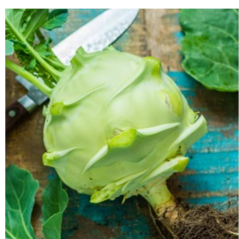
**Postup:** Kedlubnu oloupejte a nastrouhejte na jemném struhadle. Přidejte nasekanou petrželku a lučinu, nebo kozí sýr. Dochutěte solí a pepřem. Pokud máte raději pikantnější pomazánky, přidejte i orestovanou cibulku a špetku chilli.

**Ingredience na kedlubnové „zelí“:** 50 g másla, 2 červené cibule, 1 kg kedluben, lžička drceného kmínu, 4-5 lžic octa asi 4 lžíce cukru

**Postup:** Kedlubny oloupejte a nastrouhejte na nudličky. Cibuli oloupejte a nakrájejte na tenké proužky. V kastrolu rozehřejte máslo, zpěňte na něm cibuli, přidejte kedlubny a dvě lžíce octa. Podlijte trochou vody, osolte, přidejte kmín, přiklopte poklicí a na mírném ohni duste doměkka. Měkké „zelí“ dochutěte octem a cukrem.



### Jsme kedlubnová velmoc!



Česká republika je spolu s Německem a Švýcarskem vyhlášena šlechtitelstvem kedluben. Právě u nás vznikla celá řada zajímavých odrůd. Například v roce 1978 čeští šlechtitelé světu představili zimní odrůdu Gigant, jejíž bulvy váží až pět kilogramů a která je jako jedna z mála vhodná pro dlouhodobé zimní uskladnění.

Přejeme vám příjemný týden s naší zeleninou.  
Řepu na to!

